

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ ВУЗА

Скнарь Ж.А., Пахомчик В.В., Позняк В.Е.

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов
медицинский университет»

Введение. Физическая подготовленность и физическая работоспособность являются неотъемлемой частью в успешном выступлении студентов на соревнованиях и хороших показателях в учебной деятельности.

Цель. Определить физическую подготовленность и физическую работоспособность у студенток, занимающихся в спортивных группах по аэробике спортивной и волейболу.

Материалы и методы. В исследовании принимали участие студентки группы аэробики спортивной – 13 чел. и волейбола – 14 чел., которые занимаются 3 раза в неделю по 90 мин.

Для определения уровня физической подготовленности использовались показатели зачетных нормативов по физической подготовке студентов: бег на 1000 м; поднимание туловища из положения лежа на спине; бег 100 м; прыжок в длину с места. Полученные результаты отражены в таблице 1:

Таблица 1

Спортивные секции	Бег 100 м, сек	Бег 1000 м, мин	Прыжок в длину с места, см	Поднимание туловища кол-во раз
Аэробика спортивная	17,6	4,37	175	75
Волейбол	17,2	4,50	180	55

Для определения особенностей реакции сердечно-сосудистой системы студенток на нагрузки измерялась частота сердечных сокращений в положении сидя за 15 сек (P1), затем девушки выполняли 30 глубоких приседаний в течении 30 сек. Темп приседаний задавался при помощи звукового сигнала (хлопок в ладоши): 1 хлопок в 1 секунду. После этого подсчитывался пульс стоя за 15 сек (P2), а затем – через 1 мин. отдыха (P3) (по Индексу Рюффье). Оценка индекса производилась по формуле:

$$I = \frac{4(P1 + P2 + P3) - 200}{10}$$

Индекс оценивался: < 0 – отлично, 1-5 – хорошо, 6-10 – удовлетворительно, 11-15 – слабо, > 15 – неудовлетворительно. Результаты полученного исследования отражены в таблице.

Результаты полученного исследования отражены в таблице 2:

Таблица 2

Спортивные секции	Уровень физической работоспособности по тесту Рюффье, %				
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Слабо	Неудовлетв.
Аэробика спортивная	7,6	46	31	15,4	-
Волейбол	7,6	42,8	21	28,1	-

Результаты и обсуждение. Как видно из таблицы 1 в показателях, характеризующих скоростно-силовые возможности лучшие результаты у студенток-волейболисток, что объясняется основной направленностью вида спорта.

Показатели, характеризующие выносливость и силу, лучшие у студенток группы аэробики спортивной.

По таблице 2 видно, что незначительно лучшие результаты имеют студентки группы аэробики спортивной.

Аэробика спортивная: отлично – 1 чел (7,6%), хорошо – 6 чел (46%), удовлетворительно – 4 чел (31%), слабо – 2 чел (15,4%). Волейбол: отлично – 1 чел (7,6%), хорошо – 5 чел (42,8%), удовлетворительно – 3 чел (21%), слабо – 5 чел (28,1%). Отметим, что уровень физической работоспособности двух испытуемых групп в среднем оценивается на «хорошо».

Выводы.

1. Проведенные исследования показали, что для достижения наилучших спортивных результатов студенткам-волейболисткам необходимо повысить уровень физической подготовленности в показателях, характеризующих выносливость и силу, а студенткам группы аэробики спортивной – скоростно-силовые.

2. Физическая работоспособность у обеих групп в среднем на хорошем уровне, что даст перспективу для успешных выступлений сборных команд университета в соревнованиях различного уровня.

Литература:

1. Разницын А В. Врачебный контроль за физическим воспитанием и состоянием здоровья студентов - Гродно, 2002 - 72 с
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учеб. для студ. вузов, обучающихся по пед. специальностям - 3-е изд., доп. - М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005 - 528 с.
3. В.В. Столбичий. Основы самостоятельной профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинских вузов: Учеб.-метод. пособие для студентов лечебного, стоматологического и фармацевтического факультетов медицинских вузов - Витебск: ВГМУ, 2007. - 119 с.
4. Физическое воспитание студенток. /Под ред. В.М. Михалени. - Мн.: Дизайн ПРО, 1998. - 128 с., ил.